

Nos alimentamos
Ciencias naturales
2º primaria



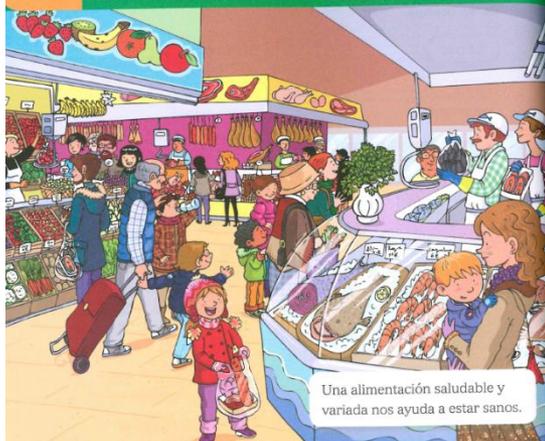
ANA
ASOCIACIÓN
NAVARRA DE
AUTISMO

3

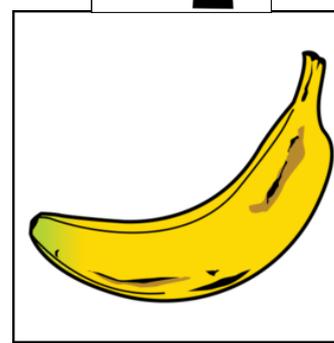
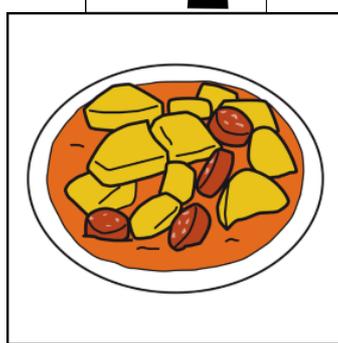
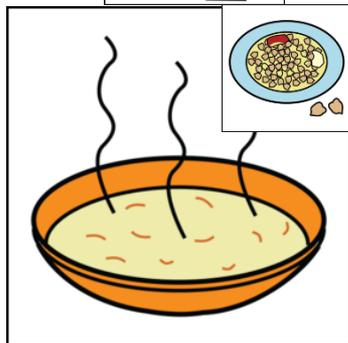
Nos alimentamos



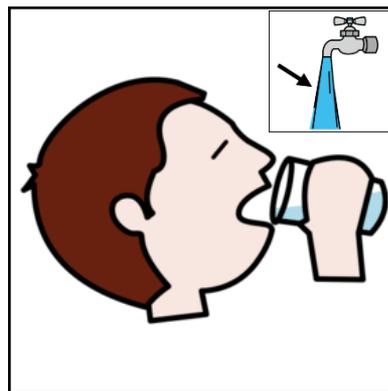
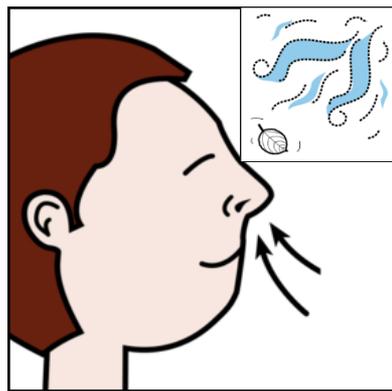
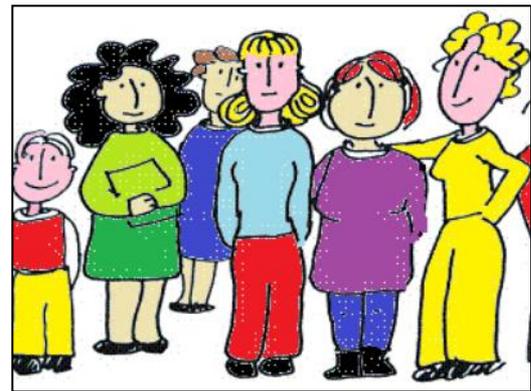
Una alimentación saludable y variada nos ayuda a estar sanos.



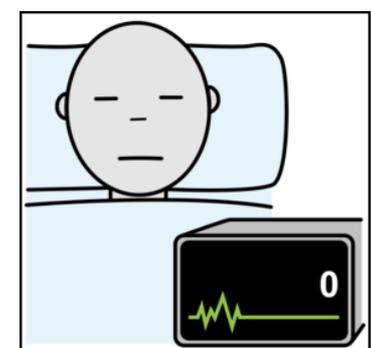
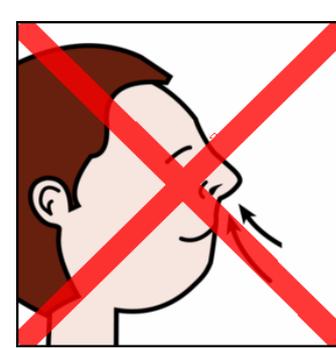
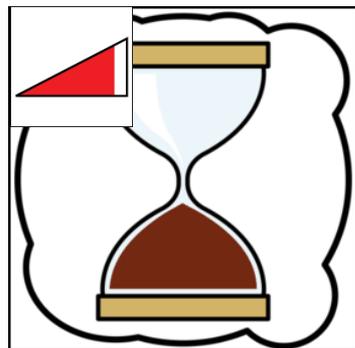
Estas personas están en un supermercado y compran comida



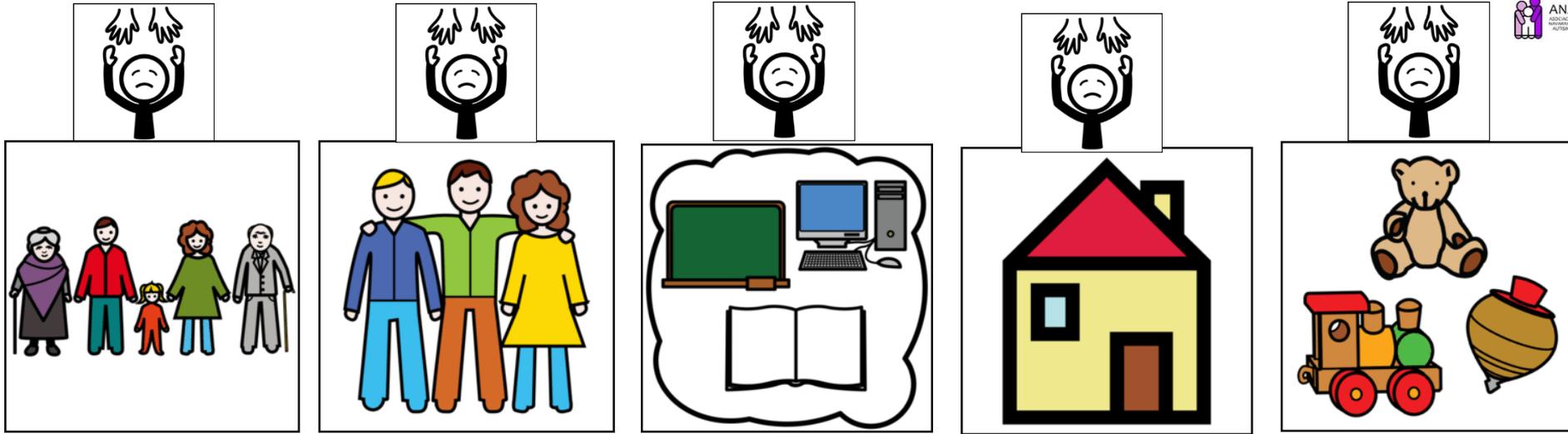
Mis comidas favoritas son sopa con garbanzos, patatas con chorizo, filete con patatas, plátano, helado



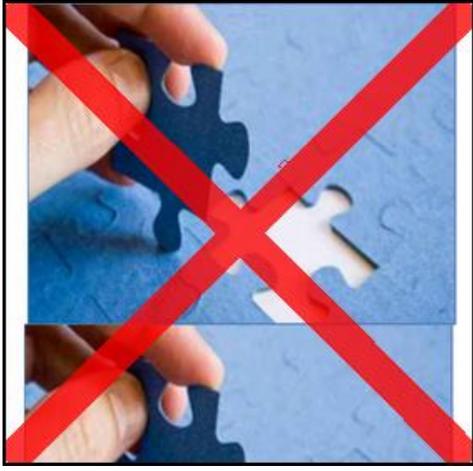
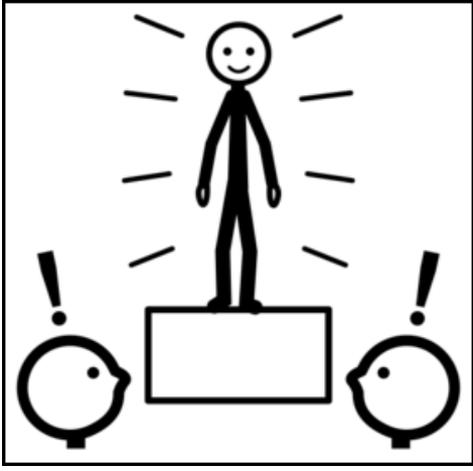
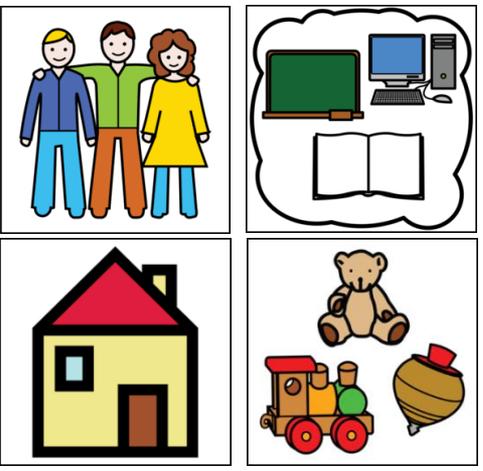
La gente para vivir necesita AIRE para respirar y AGUA para beber.
El aire y el agua son IMPRESCINDIBLES



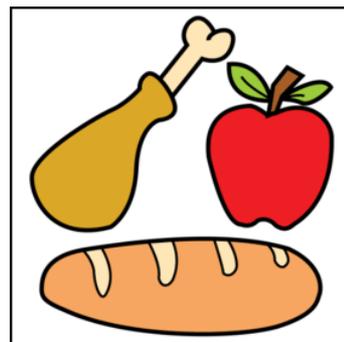
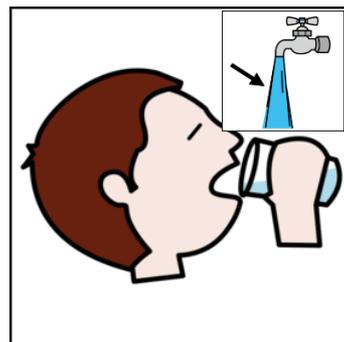
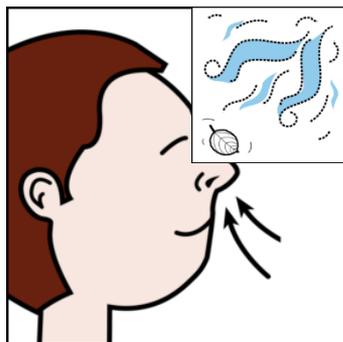
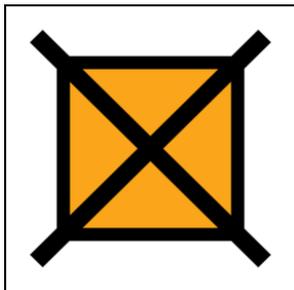
Si una persona pasa mucho tiempo sin comer ni beber, o si no respira, se muere



Las personas necesitan una familia, amigos, educación y vivienda. También juguetes.



Los amigos, la educación, la vivienda y los juguetes son IMPORTANTES pero NO son IMPRESCINDIBLES



Los seres humanos no podemos vivir sin aire, agua y alimentos. Son IMPRESCINDIBLES

IMPRESINDIBLES



¿Qué necesitan estas personas? Observa y contesta.



agua
aire



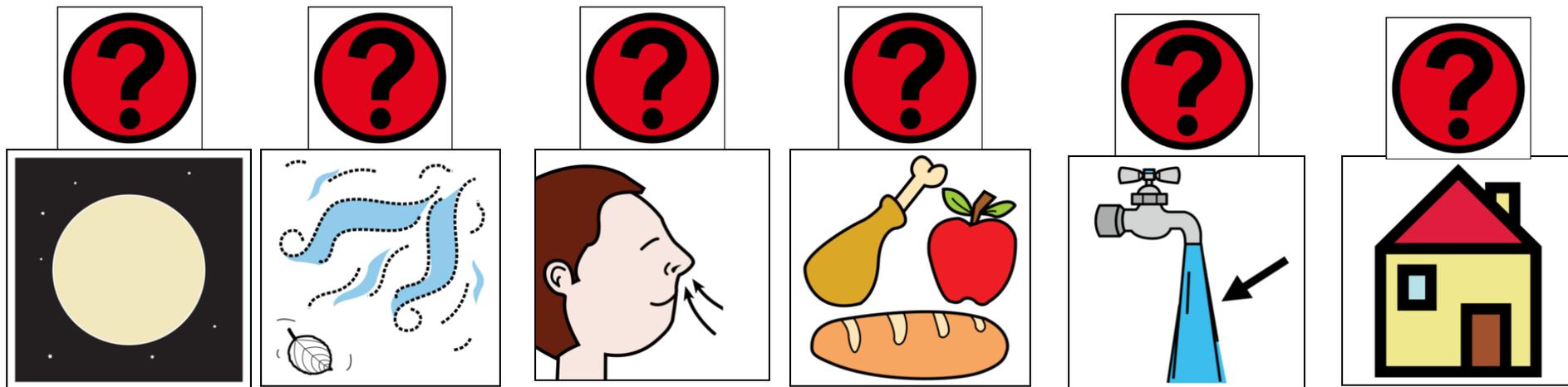
Necesita

¿Qué otras necesidades tenemos las personas? Marca las tres que consideres más importantes.

Familia y amigos. Juguetes. Educación. Vivienda.

► ¿Estas cosas son tan imprescindibles como el agua y el aire? ¿Por qué?





¿En la luna hay aire para respirar? ¿En la luna hay alimentos? ¿Hay agua? ¿En la luna hay casas?

¿Podríamos sobrevivir en la Luna? ¿Por qué? Debate con tus compañeros y anota tus conclusiones.

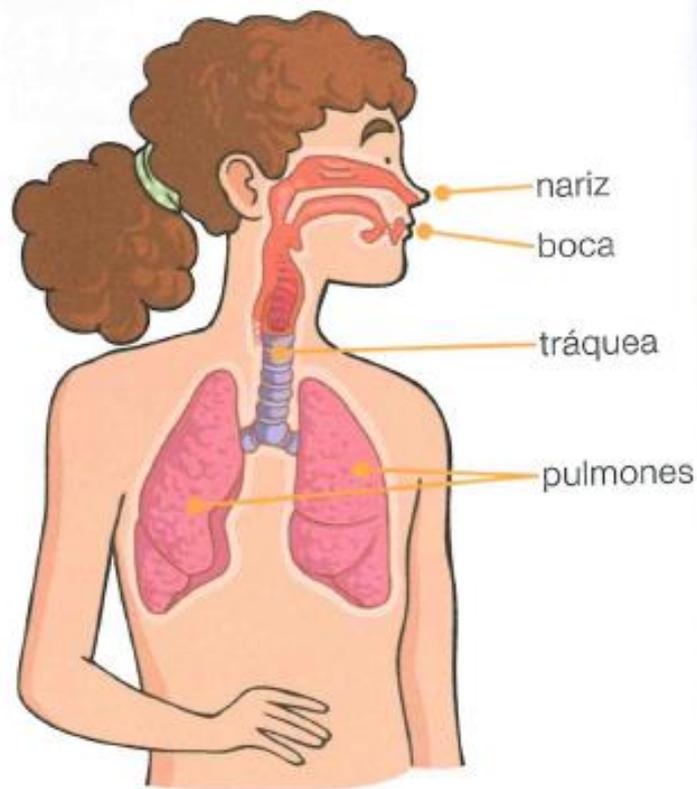


La respiración

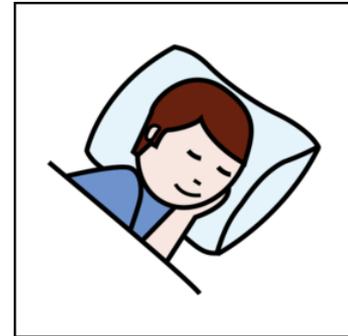
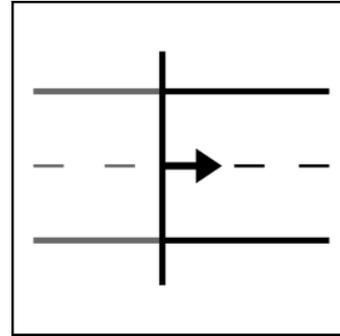
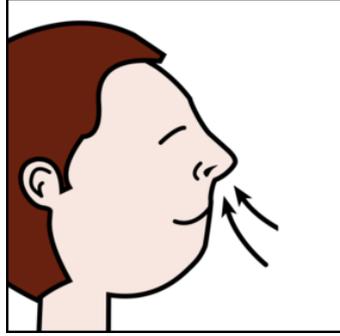
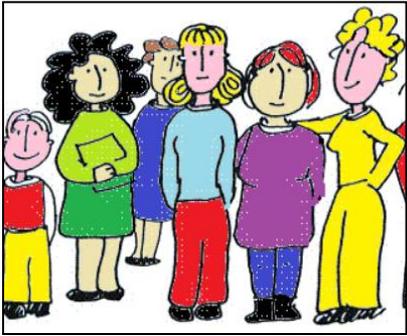
Las personas necesitamos respirar continuamente, incluso cuando estamos dormidos. Respirar es tomar aire y absorber de él el **oxígeno**, un gas que forma parte del aire.

Cuando respiramos, el aire entra en nuestro cuerpo por la **nariz** o la **boca**. Luego pasa por un tubo llamado **tráquea** y llega a los **pulmones**, que están en el interior de nuestro pecho.

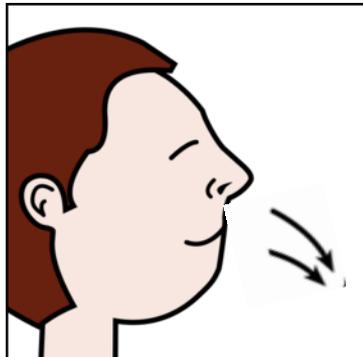
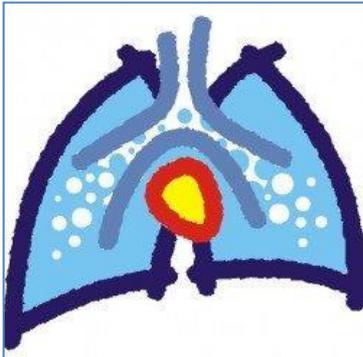
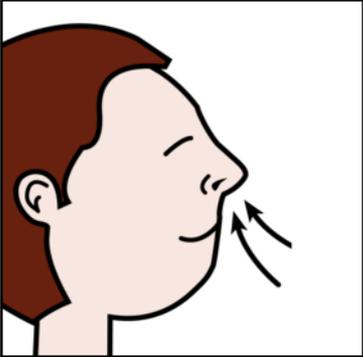
Tras absorber el oxígeno, expulsamos el aire de los pulmones para volver a respirar otra vez.



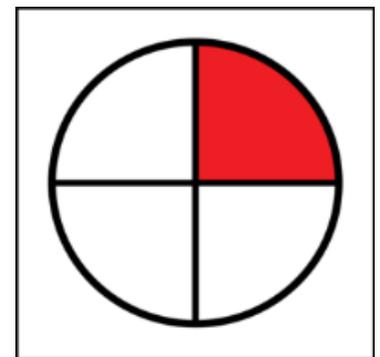
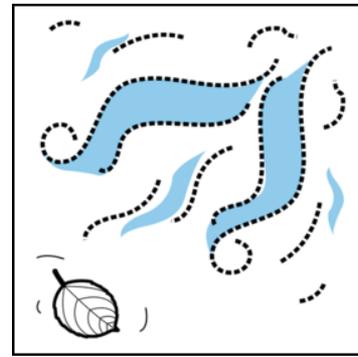
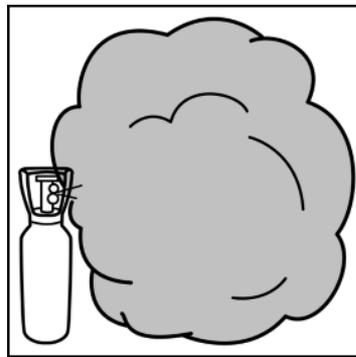
Respirar correctamente es bueno para nuestra salud y nos ayuda a relajarnos cuando estamos nerviosos. Por eso es conveniente realizar ejercicios que fortalezcan nuestros pulmones.



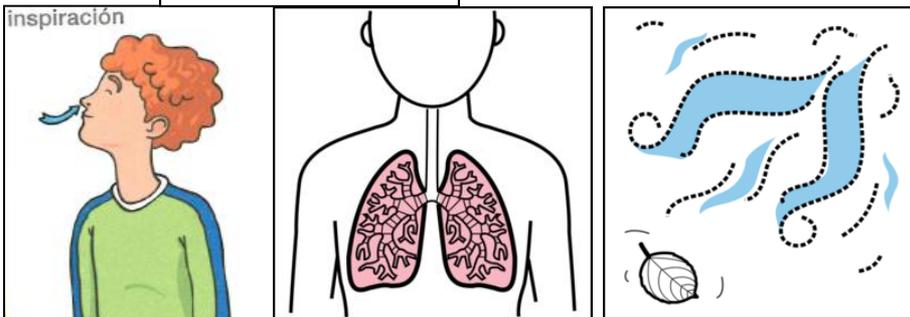
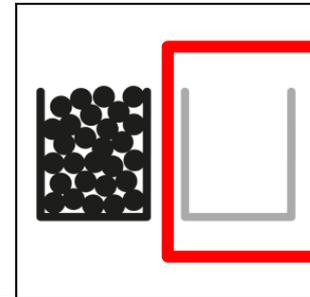
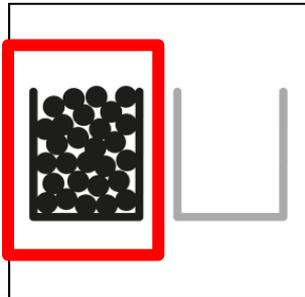
Las personas necesitamos respirar continuamente, incluso cuando estamos dormidos



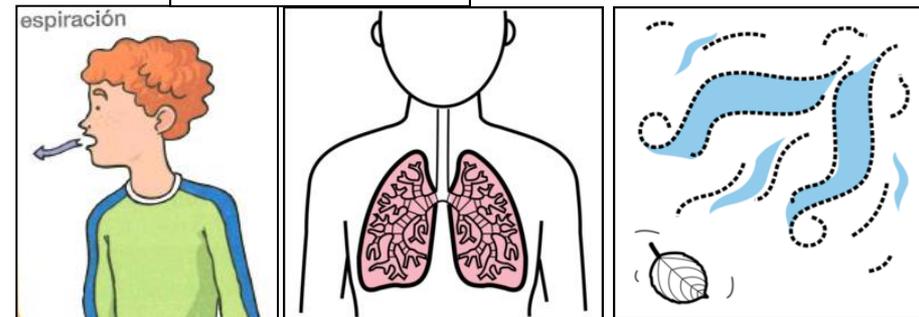
RESPIRAR es tomar aire y absorber el oxígeno. Y luego echar el aire



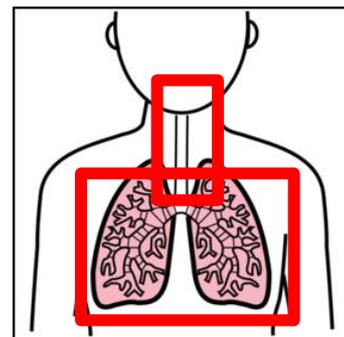
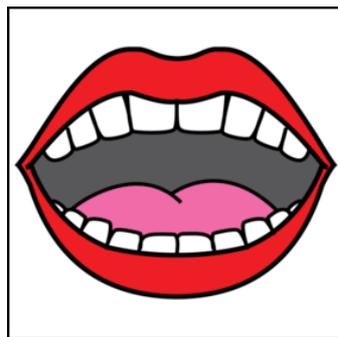
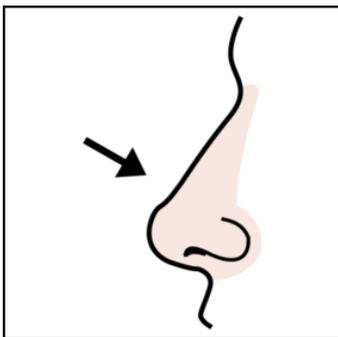
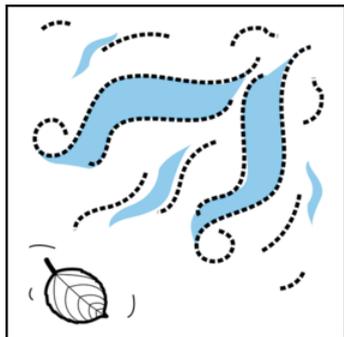
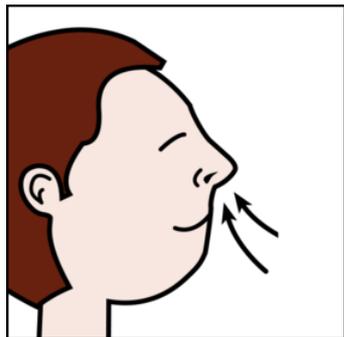
El **OXÍGENO** es un gas que forma parte del aire



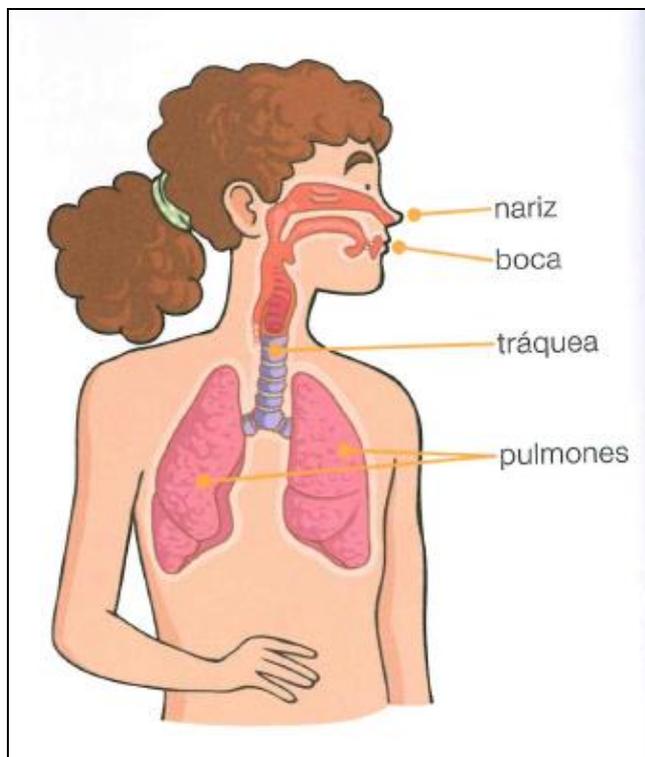
Inspirar es llenar los pulmones de aire.

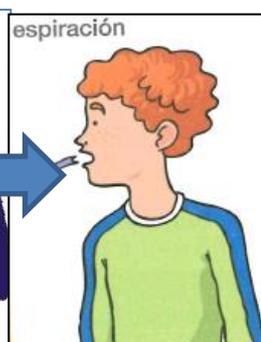
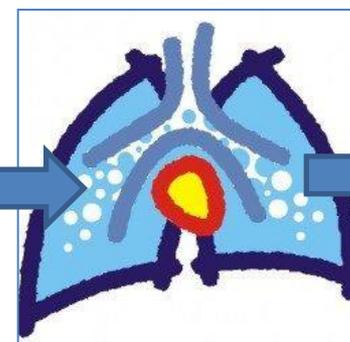
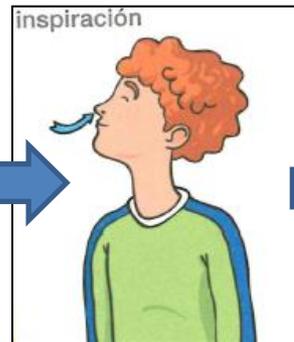
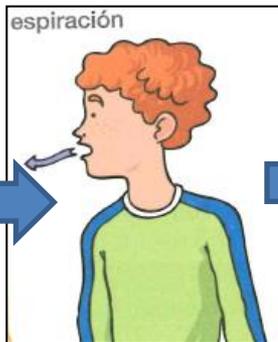
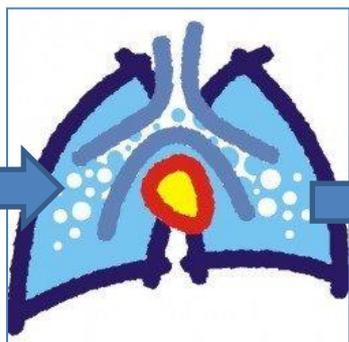


Expirar es vaciar los pulmones de aire

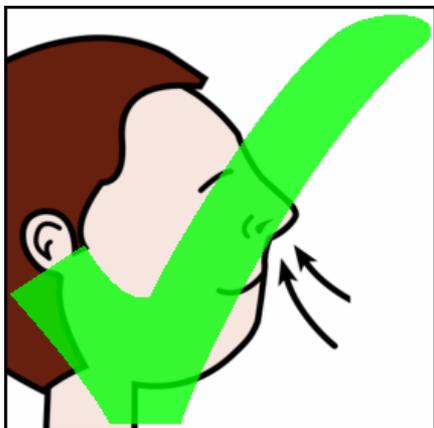


Cuando respiramos el aire entra por la nariz o la boca. Luego pasa por un tubo llamado TRÁQUEA y llega a los PULMONES, que están en el interior del cuerpo.





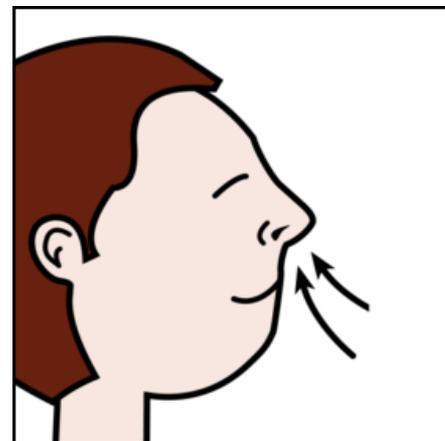
Tras absorber el oxígeno, expulsamos el aire de los pulmones, para volver a respirar otra vez.



RESPIRAR correctamente es bueno para nuestra salud y nos ayuda a RELAJARNOS cuando estamos nerviosos.



Por eso es conveniente realizar ejercicios que fortalezcan los pulmones



Ahora ponemos LA MANO EN EL PECHO y RESPIRAMOS profundamente

Completa.

boca

aire

tráquea

pulmones

nariz

Cuando respiramos, el entra en nuestro cuerpo por la o la . Pasa por la y llega a los .

Une.

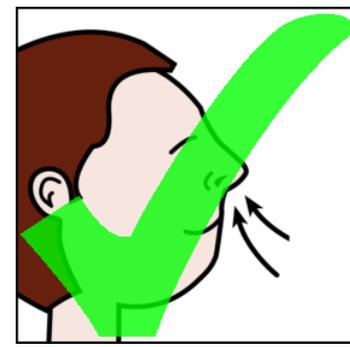
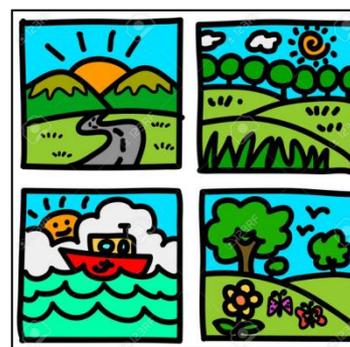
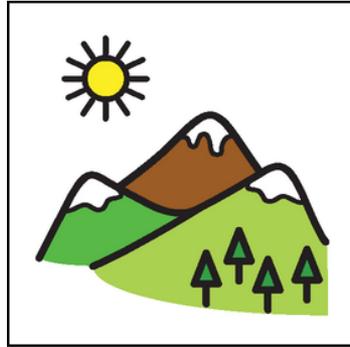
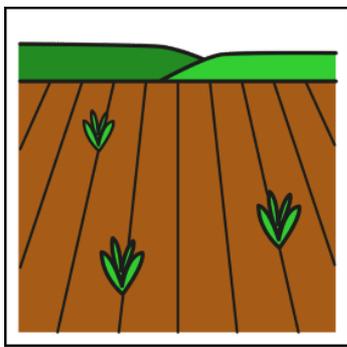
Inspirar es ■

■ vaciar los pulmones de aire.

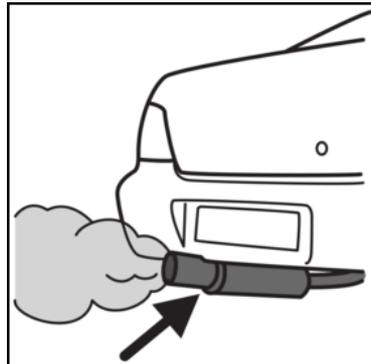
Espirar es ■

■ llenar los pulmones de aire.





En el campo, el bosque y la montaña, o sea, en la naturaleza, se respira muy bien



Hay contaminación cuando hay MUCHO HUMO de MUCHOS COCHES

Con la contaminación NO SE RESPIRA BIEN

¿En qué lugar se respira mejor? Marca y explica por qué.



La alimentación

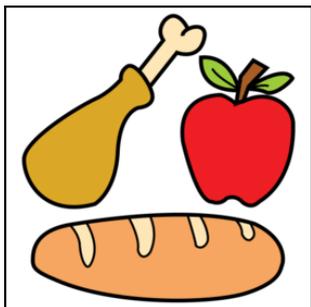
Los alimentos nos proporcionan la **energía** y las **sustancias** que nuestro cuerpo necesita para jugar, estudiar, hacer deporte... Por ello es necesario comer varias veces al día.

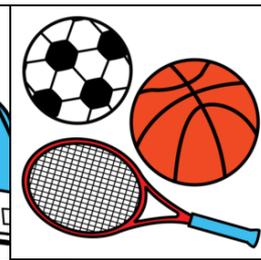
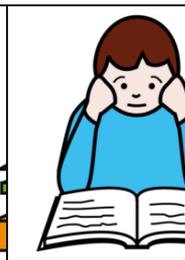
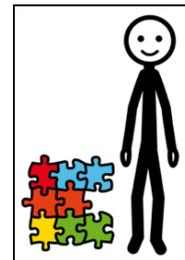
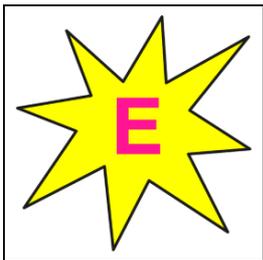
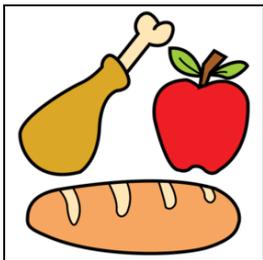
La digestión

En la **boca** masticamos los alimentos. Los **dientes** los cortan y los trituran. Con la ayuda de la **lengua** se mezclan con la **saliva** para ablandarlos.

Cuando tragamos, los alimentos triturados pasan por un tubo llamado **esófago** y llegan al **estómago**. Después, las sustancias que el cuerpo necesita pasan a la **sangre** y se distribuyen por todo el cuerpo.

Los restos de los alimentos que no se pueden aprovechar se expulsan del cuerpo con las **heces**.





Los alimentos nos proporcionan la energía y las sustancias que nuestro cuerpo necesita para jugar, estudiar, o hacer deporte.

SUSTANCIAS = NUTRIENTES



Glúcidos



Proteínas



Lípidos



Vitaminas

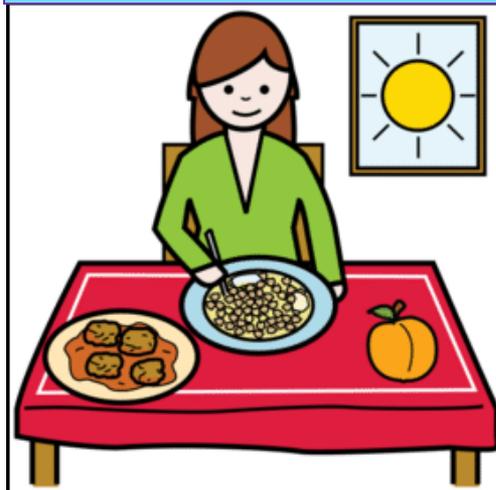


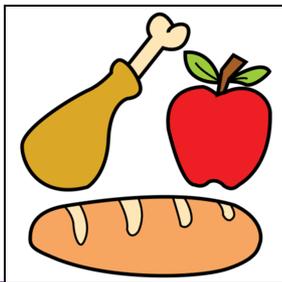
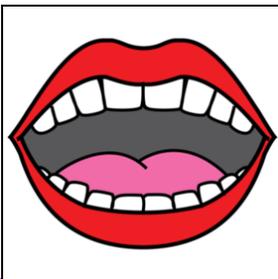
Minerales



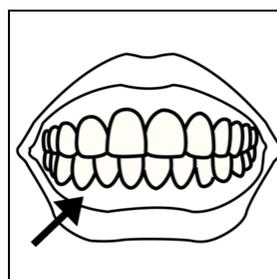
Agua

Por eso hay que comer varias veces al día

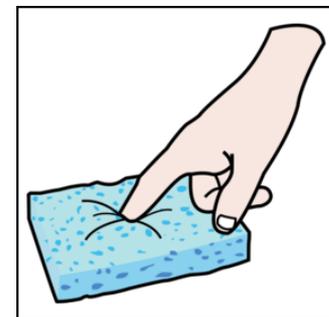
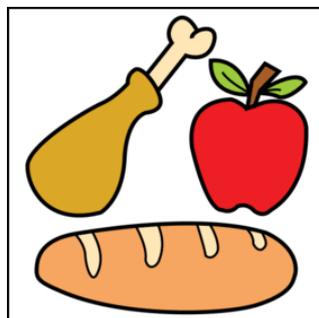




En la BOCA masticamos los alimentos

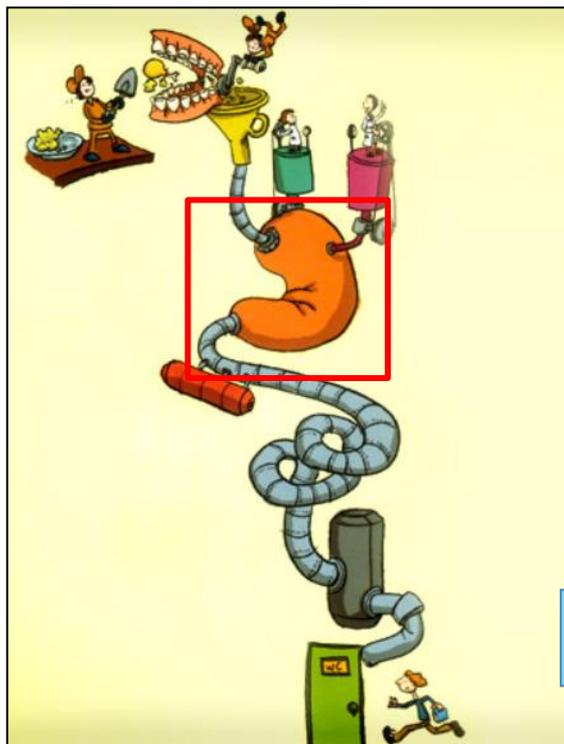


Los DIENTE los cortan y los trituran

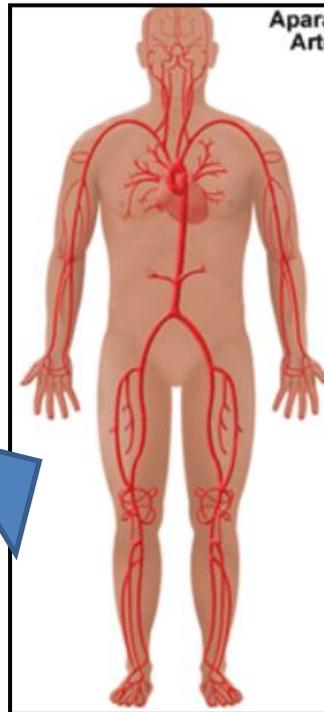
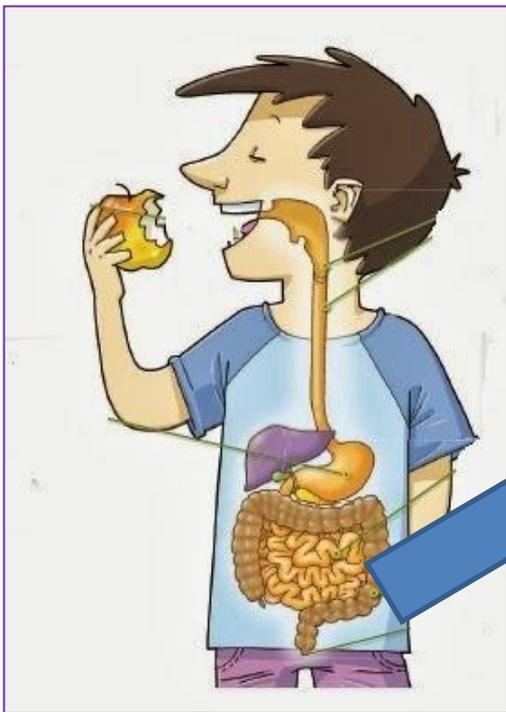


Con la ayuda de la lengua los alimentos se mezclan con la SALIVA para ablandarlos

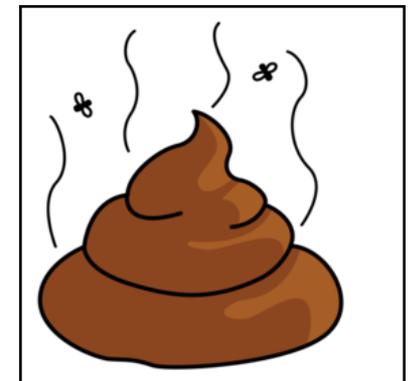
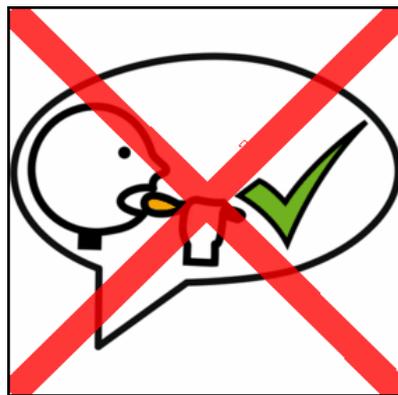
Cuando tragamos, los alimentos triturados pasan por un tubo llamado **ESÓFAGO** y llegan al **ESTÓMAGO**



En el **ESTÓMAGO** se hace la **DIGESTIÓN**

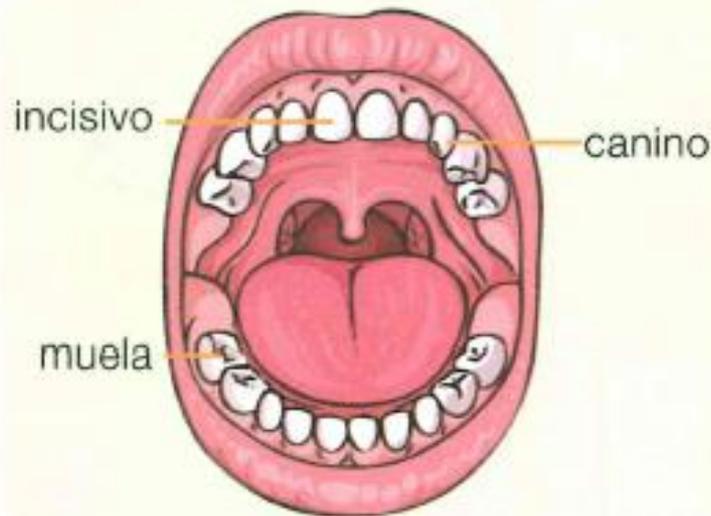


Después las sustancias que el cuerpo necesita pasan a la SANGRE y se distribuyen por todo el cuerpo



Los restos de los alimentos que no se pueden aprovechar se expulsan del cuerpo con las HECES

Dentadura de leche

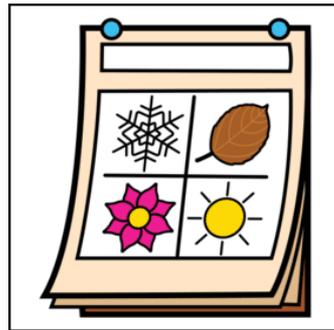


Es muy importante cuidar nuestros dientes.

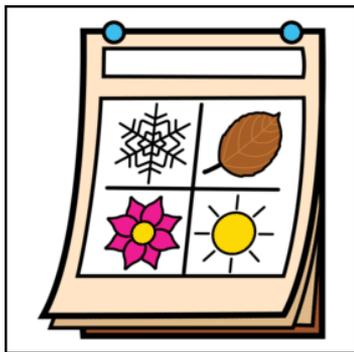
Los dientes

Al nacer, las personas no tenemos dientes. En el primer año de nuestra vida nos empiezan a crecer los **dientes de leche**.

A partir de los seis años los dientes de leche empiezan a caerse y crecen los **dientes definitivos**.

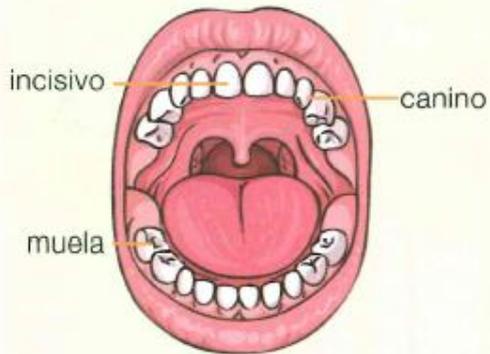


Al nacer las personas no tenemos dientes. En el primer año de nuestra vida nos crecen los DIENTES DE LECHE



A partir de los seis años los dientes de leche empiezan a caerse y crecen los DIENTES DEFINITIVOS

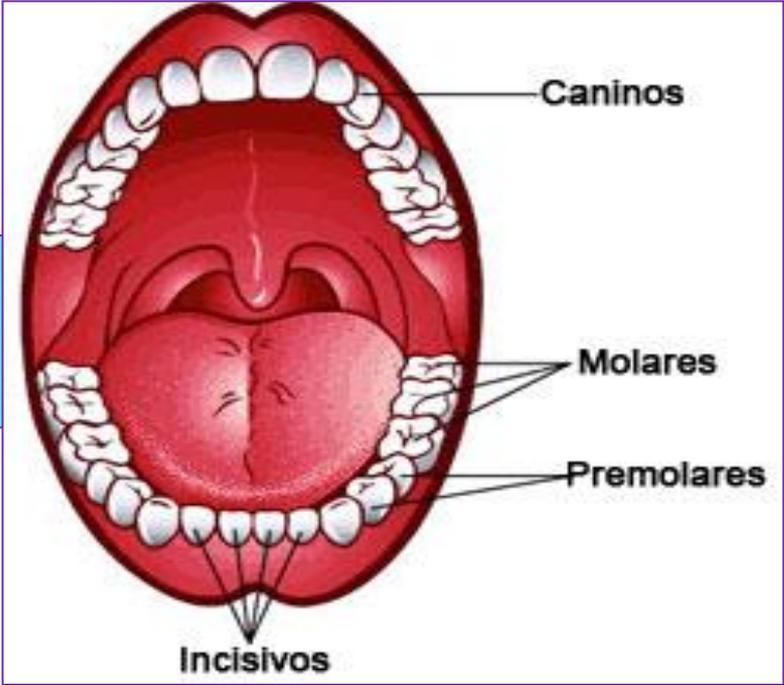
Dentadura de leche



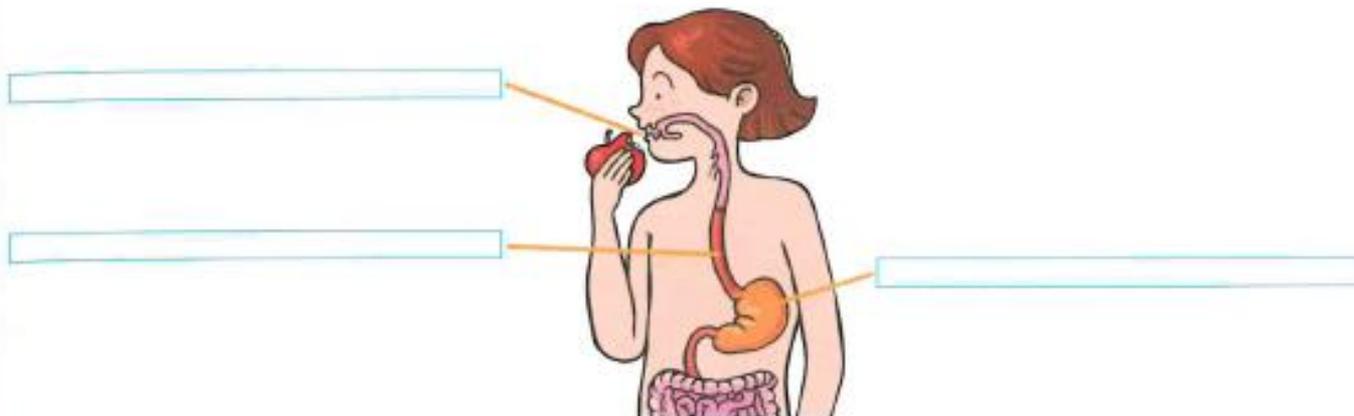
Es muy importante cuidar nuestros dientes.

La DENTADURA DE LECHE tiene 12 dientes de leche y 8 muelas.

La DENTADURA DEFINITIVA son 8 INCISIVOS, 4 CANINOS, 8 PREMOLARES y 12 MOLARES



¿Qué partes del cuerpo intervienen en la digestión? Escribe.



3 Escribe los números del 1 al 5 para ordenar el proceso de la digestión.

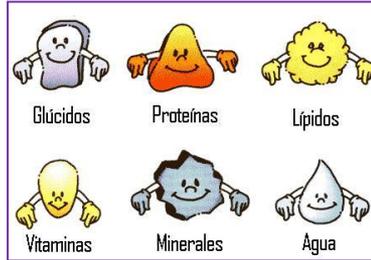
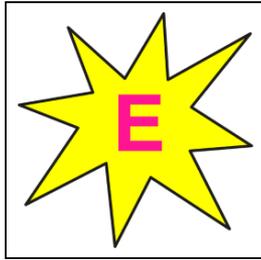
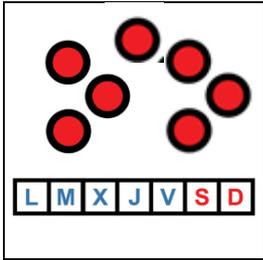
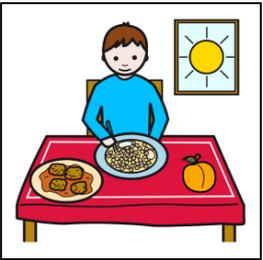
La comida entra
en el cuerpo por
la boca.

Los dientes
cortan y trituran
los alimentos.

La sangre distribuye
las sustancias que
el cuerpo necesita.

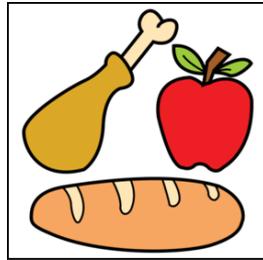
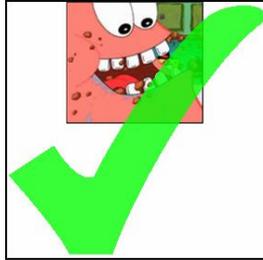
Con las heces se
expulsan del cuerpo los
restos de los alimentos.

Los alimentos pasan
por el esófago y llegan
al estómago.



Hay que comer todos los días para tener ENERGÍA y NUTRIENTES

■ ¿Por qué es necesario comer todos los días?



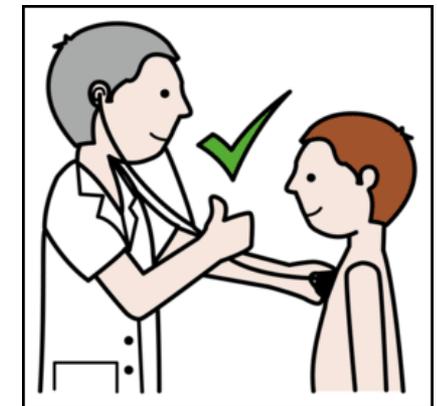
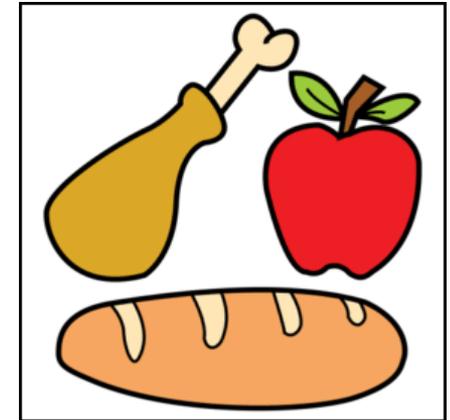
Hay que masticar bien los alimentos para no atragantarte y para hacer bien la digestión

■ ¿Por qué es importante masticar bien la comida?

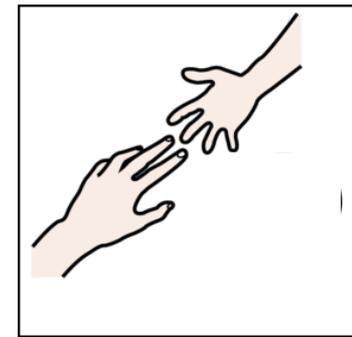
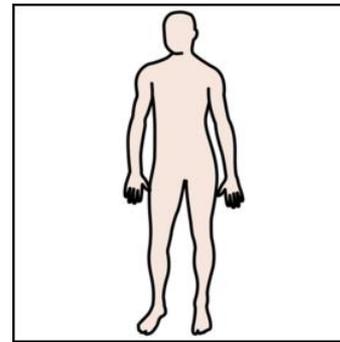
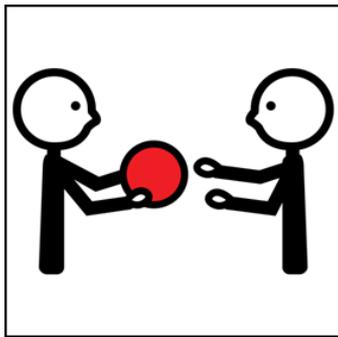
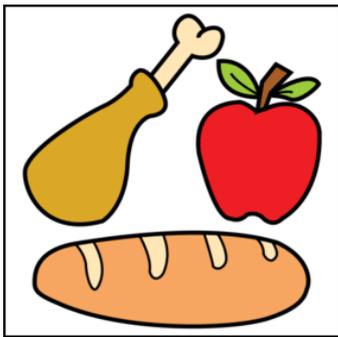
Una alimentación saludable

Cada tipo de alimento nos aporta una sustancia que nuestro cuerpo necesita. Para tener una **alimentación sana** debemos tomar todo tipo de alimentos.

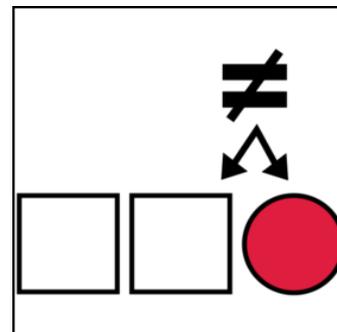
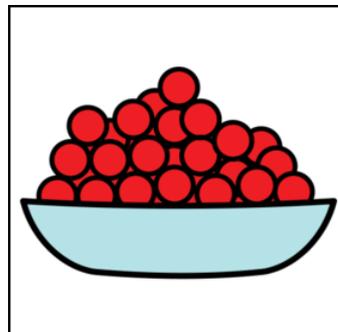
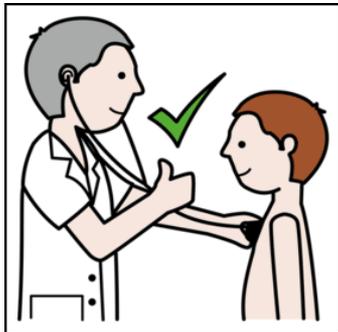
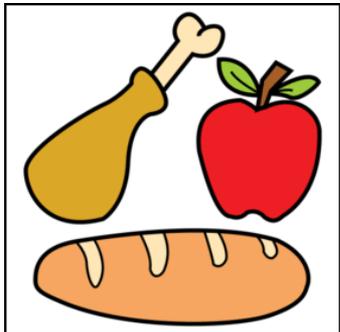
La **pirámide de los alimentos** nos indica con qué frecuencia debemos tomar alimentos de cada grupo.



A lo largo del día debemos hacer cinco comidas: **desayuno, almuerzo de media mañana, comida, merienda y cena.**



Cada tipo de alimento nos aporta una SUSTANCIA que nuestro cuerpo necesita..



Para tener una alimentación SANA debemos tomar todo tipo de alimentos

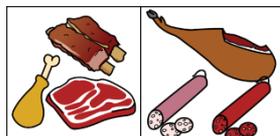
La PIRÁMIDE de los alimentos nos indica con qué frecuencia debemos tomar alimentos de cada grupo



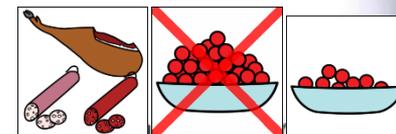
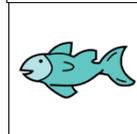
La PIRÁMIDE de los alimentos nos indica con qué frecuencia debemos tomar alimentos de cada grupo



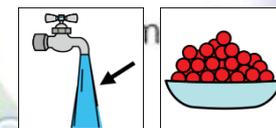
PASTELES y CHUCHES solo DE VEZ EN CUANDO



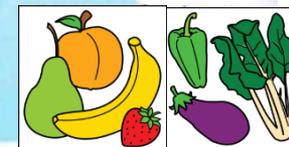
CARNE, PESCADO y EMBUTIDO
Varias veces a la semana



¡EMBUTIDO y CARNE ROJA pocas veces!

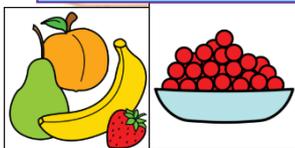


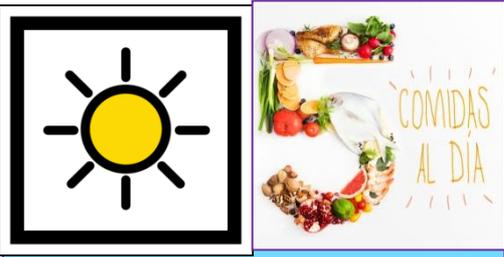
Bebe MUCHA AGUA



FRUTA y VERDURA todos los días

FRUTA varias veces al día

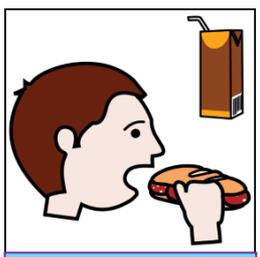




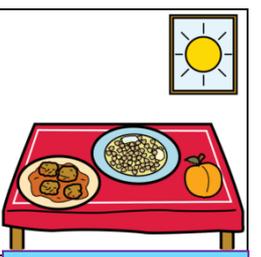
A lo largo del día hay que hacer cinco comidas



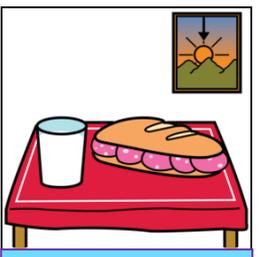
desayuno



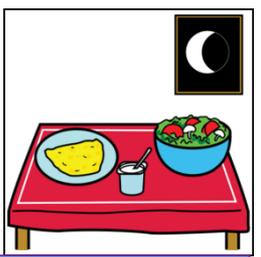
almuerzo



comida



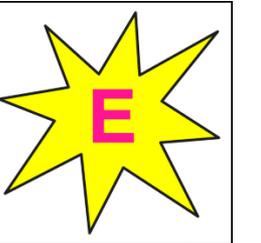
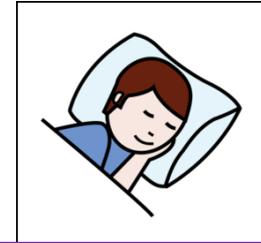
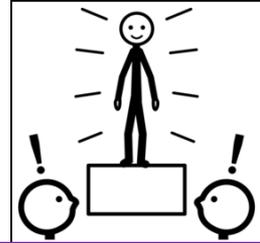
merienda



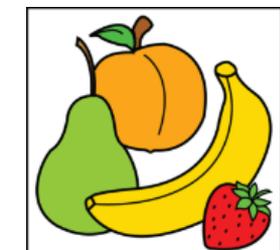
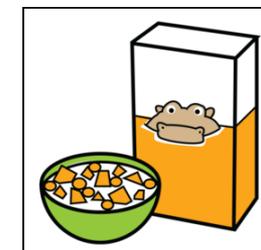
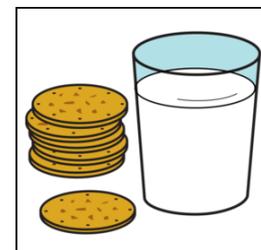
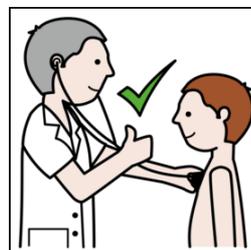
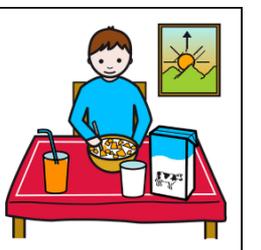
cena



¡Hay que desayunar bien!

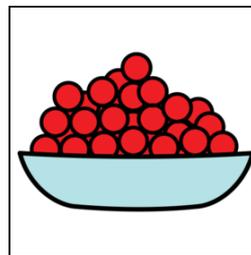
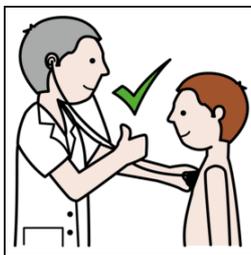
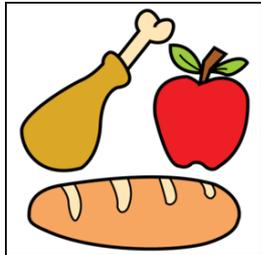
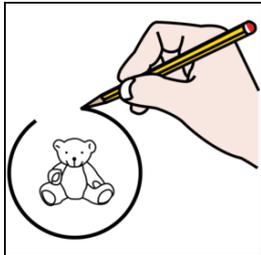


El desayuno es importante porque llevamos muchas horas sin comer y necesitamos energía para realizar las actividades de la mañana

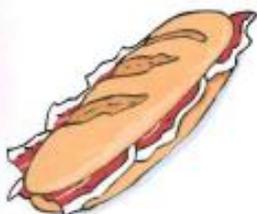
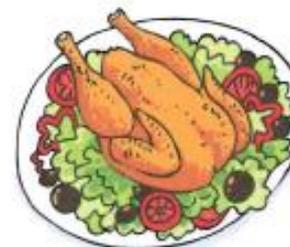
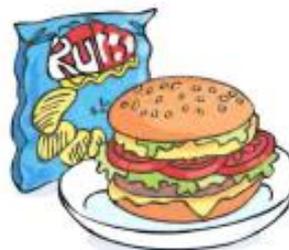
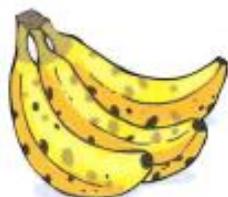


DESAYUNO SANO: COLA CAO, LECHE CON GALLETAS, CEREALES O FRUTA:





Rodea en cada caso el alimento que debemos tomar más a menudo.



Observa la pirámide y escribe nombres de alimentos.

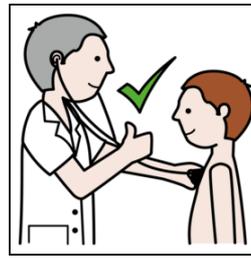
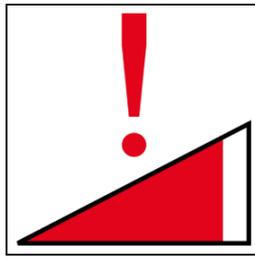
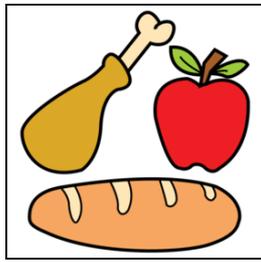
Deben tomarse
todos los días

Deben tomarse varias
veces a la semana

¿Qué debes hacer para tener una alimentación saludable? Marca.

- Tomar todo tipo de alimentos.
- Comer cada vez que tengo hambre.
- Desayunar bien todas las mañanas.
- Beber bastante agua durante el día.



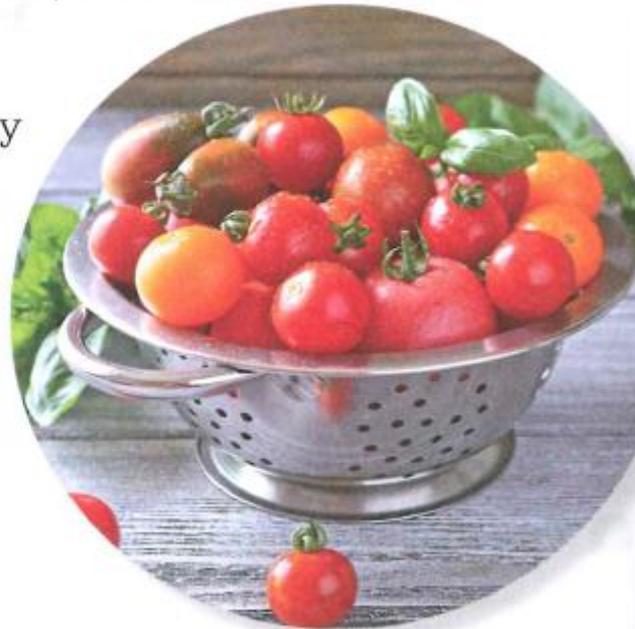


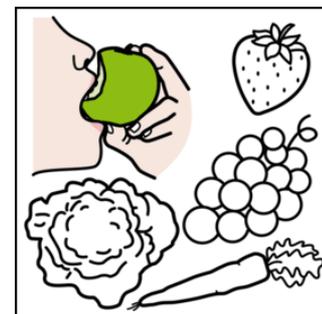
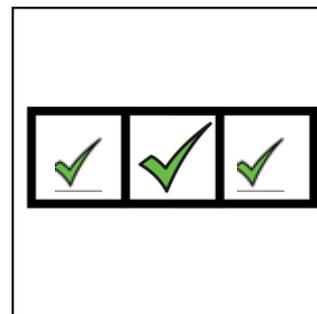
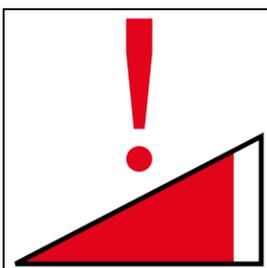
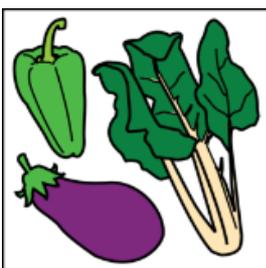
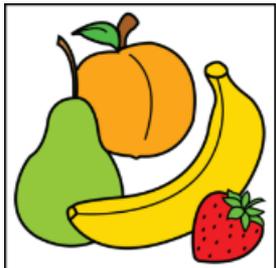
Muy saludables

Las frutas y las verduras son alimentos muy saludables. En muchos casos, como ocurre con las manzanas, las peras, el tomate o la lechuga, las tomamos crudas.

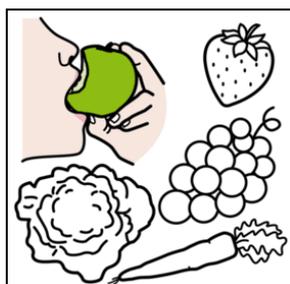
Tomar las frutas y las verduras crudas es muy sano, ya que al cocinarlas pierden una parte de sus vitaminas, que son muy buenas para nuestro cuerpo.

Pero es importante recordar que es necesario lavar muy muy bien los alimentos que vamos a comer crudos. De no hacerlo, podríamos contraer alguna enfermedad.

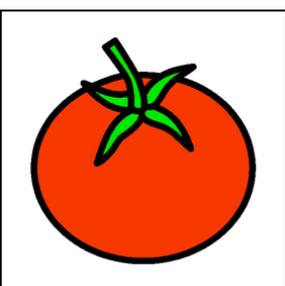
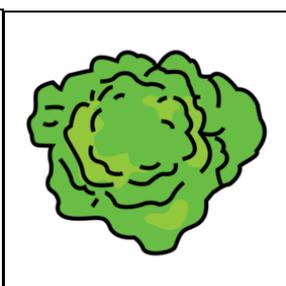
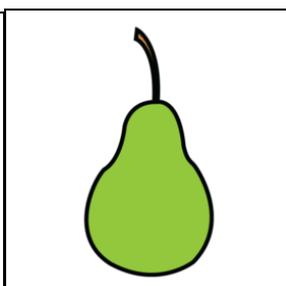
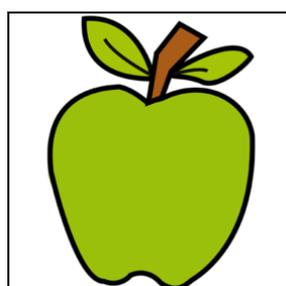
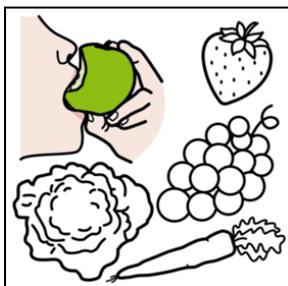
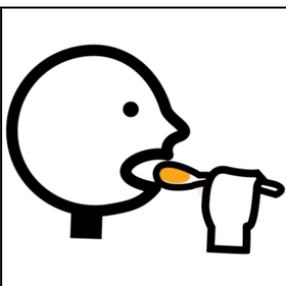




Las frutas y las verduras son alimentos muy saludables. Muchas veces los tomamos CRUDOS

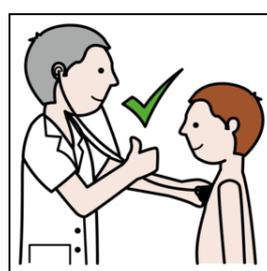
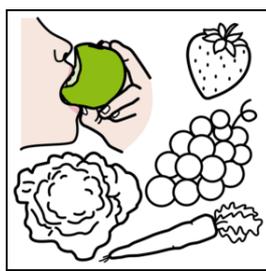
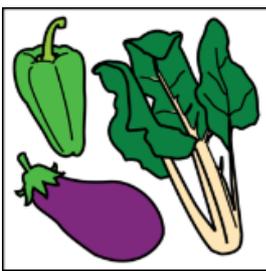
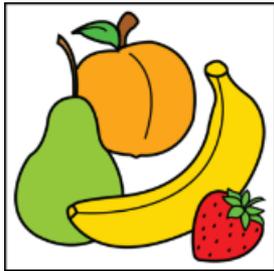


CRUDO significa SIN COCINAR



Tomamos CRUDOS la manzana, pera, tomate o lechuga

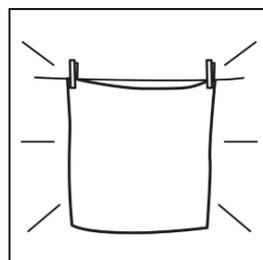
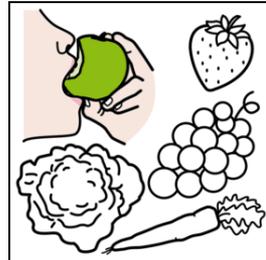




VITAMINAS	
A	
B	
C	
D	
E	
K	



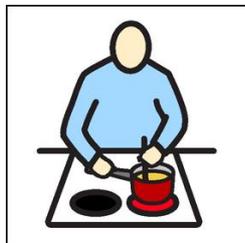
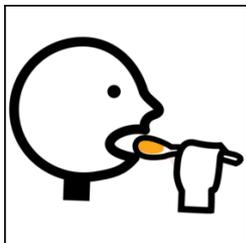
Tomar frutas y verduras CRUDAS es muy SANO. Porque al cocinar pierden parte de sus vitaminas



Hay que lavar muy bien los alimentos crudos, para no ponernos enfermos.

¿Qué has aprendido del texto para cuidar tu alimentación? Marca.

- Todos los alimentos deben comerse crudos.
- La fruta y la verdura no deben cocinarse nunca.
- Hay que lavar bien los alimentos antes de comerlos crudos.



Hay que lavarse las manos antes de
comer o cocinar

1 Completa el cuestionario. Después, comprueba tus respuestas

¿TU ALIMENTACIÓN ES SALUDABLE?

- ¿Cuántas comidas haces al día?
 Dos. Tres. Cuatro. Cinco.
- ¿Cuántos días de la semana comes verdura?
 Ninguno. Pocos. Muchos. Todos.
- ¿Cuántos días de la semana comes fruta?
 Ninguno. Pocos. Muchos. Todos.
- ¿Qué bebida tomas más a menudo?
 Refrescos. Zumo. Leche. Agua.
- ¿Qué alimentos tomas con más frecuencia?
 Dulces. Embutidos. Legumbres. Arroz y pasta.
- ¿Qué sueles desayunar? (Puedes marcar varias opciones).
 Tostada. Cereales. Fruta. Leche.

Muchas respuestas en la 4.ª columna: **Tu alimentación es saludable.**

Muchas respuestas en la 1.ª columna: **Debes vigilar tu alimentación.**